

حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی خوێندنی بالا و توێژینەوەی زانستی

زانکۆی صلاح الدین -کۆلێژی ئاداب

بەشی کۆمەڵناس

گەشەپێدانی مرۆیی

ئامادەکردنی

بەسەرپەرشتی

پوختە

گەشەسەندنی مرۆیی بۆتە یەکێک لەو بابەتە بنچینەییانەی کە زۆربەی کۆمەڵگا پێشکەوتووەکان پشتی پێدەبەستن بە ئامانجی زیادکردنی توانای پەروەردەیی و ئەزموونی پراکتیکی هاووڵاتیانیان بۆ پاڵنانی و هاندانیان بۆ کارکردن بە بەردەوامی بە هەموو هەوڵ و خۆشەویستییەکەوە، دوور لە هەستکردن بە تەمبەڵی یان بێدەسەڵاتی .لە خوارەوە ڕۆشنایی دەخەینە سەر چەمکی گەشەپێدانی مرۆیی و ئامانجەکانی و پێکهاتەکانی و بەربەستەکانی و گرنگترین ئامۆژگارییەکانی کە پێویستە ڕاهێنەری گەشەپێدانی مرۆیی جێبەجێی بکات بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت لە پیشەکەیدا.

مێژووی سەرهەڵدانی چەمکی گەشەپێدانی مرۆیی

بە دیاریکراوی مێژووی دروستبوونی دەستەواژەی "گەشەپێدانی مرۆیی" دەگەڕێتەوە بۆ دوای کۆتایی هاتن بە جەنگی جیهانیی دووەم، دوای ئەوەی چەند وڵاتێکی زلهێز لە جەنگەکە شکستیان هێنا و زۆرێک لە شار و وڵاتە گەورەکان دووچاری وێرانکاری و خاپووربوون بوونەوە، دەرەنجامی جەنگەکە کاریگەری زۆری لەسەر دانیشتوان بەجێهێشتبوو، بۆیە دوای کۆتایی هاتنی جەنگەکە ڕاستەوخۆ ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان دروست بوو، ئامانجی سەرەکی دامەزراوەکە بریتی بوو لە دووبارە بووژانەوە و گەشەسەندنی ئەو وڵات و ناوچانەی کە خاپوور ببوون، نەتەوە یەکگرتووەکان گرنگیان بە بەرەوپێشبردن و گەشەسەندنی بوارە جیاجیاکانی ئەو وڵاتانە دا، نموونەی بواری پەروەردە و فێرکردن، دووبارە بونیاتنانەوە و دروستکردن، بواری تەندروستی و چارەسەرکردن و چەندان بواری تر، هەموو ئەم کارانە لەژێر ناونیشانی "گەشەپێدانی مرۆیی" ئەنجام دەدران.

لەو ماوەیەدا بواری ژانەری کتێبێک دروست بوو کە بە "Self-Help/ یارمەتیدانی خوودی" یان "Self-Devlopment/ پەرەپێدانی خوودی" ناسراو بوو، ئەم جۆرە کتێب و نووسینە ژیانی کەسایەتییە سەرکەوتووەکانی بوارە جیاجیاکانی دەگێڕایەوە، خەڵکی بە تامەزرۆییەوە دەیانخوێندەوە و گرنگییەکی تایبەتییان پێی دەدا و بە کلیلی سەرکەوتن و دەسکەوتەکان هەژمار دەکران.

لە کۆتایی نەوەدەکانی سەدەی ڕابردوو تاکوو سەرەتاکانی ساڵی دوو هەزار، تا ڕادەیەک چەمکی گەشەپێدانی مرۆیی تایبەت بوو بە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان، ئەوان ساڵانە ڕاپۆرتی تایبەتیان لەسەر گەشەسەندن و بەرەوپێشچوونی ئابووری، تەندروستی و پەروەردە و ڕۆشنبیری وڵاتان بڵاودەکردەوە.

واتا تا سەردەمی سەرەتای دووهەزارەکان گەشەپێدانی مرۆیی پەیوەست بوو بە ڕێکخراو و ناوەندە جیهانییەکانەوە و ڕاستەوخۆ بە تاکەکانەوە پەیوەست نەبوو،

بەشی "یارمەتیدان یان بەرەوپێشبردنی خوودی" تایبەت بوو بە یارمەتیدانی تاک بەڵام چەمکێکی سەرەکی نەبوو و گرنگی پێدان بەو بوارە سنووردار بوو.

لە ساڵی 2000ـەوە تاکوو ئێستا دەستەواژەی "گەشەپێدانی مرۆیی" بە ڕێژەیەکی بەرچاو لە نێو خەڵکیدا بڵاوبووەوە و لەگەڵ چەمکی "بەرەوپێشبردنیی خوودی" تێکەڵ کرا.

چەمکی گەشەسەندنی مرۆڤ:

گەشەسەندنی مرۆڤ ئەو پرۆسەیە کە تیشک دەخاتە سەر مرۆڤ و هەوڵدەدات لە ڕێگەی هەوڵە شەخسییەکانییەوە توانا و تواناکانی پەرەپێبدات بۆ گەیشتن بە ئاستێکی باشی ژیان، شەڕە جیهانیەکان و کاریگەرییە وێرانکەرەکانیان ڕۆڵێکی جەوهەرییان هەبوو لە سەرهەڵدانی چەمکی مرۆڤدا گەشەپێدان، کە یارمەتیدەر بوو بۆ دووبارە گەشەپێدانی کۆمەڵگا و گەشەپێدانی کارگێڕی و کولتووری و سیاسی لە هەموو وڵاتان.

پێناسەی گەشەسەندنی مرۆڤ لەسەر ئەوە دامەزراوە کە مرۆڤ سامانی ڕاستەقینەی گەلانە، هەروەها گەشەسەندنی مرۆڤ پرۆسەی فراوانکردنی بژاردەکانی مرۆڤە، وەک چۆن بە دروستبوونی تواناکانی مرۆڤ کۆتایی نایەت، وەک باشترکردنی تەندروستی، و گەشەکردن زانست و لێهاتوویی، بەڵکو لەوە زیاتر پەیوەستە لە ڕووی سود وەرگرتن لێیان، چ لە بواری... کارکردن بە ڕەخساندنی دەرفەت بۆ داهێنان، چێژوەرگرتن لە کاتی پشوو، چێژوەرگرتن لە ڕێزگرتن لە خۆ و دەستەبەرکردنی مافەکانی مرۆڤ، و بەشداریکردن لە ئابووری، سیاسی ، چالاکییە ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتییەکان.

ئامانجەکانی گەشەپێدانی مرۆیی: ١.

- دابینکردنی ئامرازە پێویستەکان کە ئاسانکاری بۆ مرۆڤەکان لە کۆمەڵگەیەکدا بکەن بۆ بەدەستهێنانی دەرفەتی خوێندنی دروست، هەروەها بەردەوامبوون لە کارکردن بۆ بنبڕکردنی نەزانی و نەخوێندەواری لە هەموو کۆمەڵگاکاندا.
- کارکردن بۆ کەمکردنەوەی دیاردەی بێکاری و بەدواداچوون بۆ هەلی کارێکی گونجاو لە ناوچە شارییەکان و شارە گەورەکان و گوندە سادەکان.
- کارکردن بۆ پەرەپێدانی چاودێری تەندروستی، و پێشکەشکردنی هاوکاری و هاوکاری تەندروستی و پزیشکی بۆ منداڵان، کەمدەرامەتان، و بەساڵاچووان.
- هەوڵدان بۆ باشترکردنی ئاستی ژیانی تاک، دابینکردنی هەموو پێداویستییە پێویستەکان، کەمکردنەوەی بڵاوبوونەوەی برسێتی و زیادکردنی ڕێژەی خۆراک.
- باشترکردنی متمانەی مرۆڤ و هەستکردن بە توانای خۆی، بۆ باشترکردنی وێنەی خۆی، بۆ ئەوەی هەست بە گەشەکردن و پێشکەوتنی کەسی بکات.
- باشترکردنی توانا کەسی و مەعریفیەکانی تاک بۆ بەرزکردنەوەی مۆراڵ و دڵنیابوون لە سەقامگیری دەروونی و دەستنیشانکردن و پەرەپێدانی بەهرە مرۆییەکان وەک لەبیرکردن، یادەوەری، وێنەکێشان، هونەری ڕازیکردن، هونەری چێشتلێنان و هونەرە دەستییەکان.
- باشترکردنی ئەدای تاک لە شوێنی کارەکەی، و ڕاهێنانی لە هونەری شارەزابوون لە کاردا , بە پەرەپێدان و پاڵاوتنی ئەزموونە پراکتیکییەکانی.
- گۆڕینی ئەو باوەڕانەی کە زیانی بۆ مرۆڤ هەیە بە بیروباوەڕی بەسوود، وەک ئەو باوەڕەی کە توانای سەرکەوتنت هەیە و ڕزگاربوون لەو باوەڕە کە سەرکەوتن قورسە یان مەحاڵە.
- گۆڕینی خوو و عادەتە زیانبەخشەکان بە خووی بەسوود وەک هێشتنەوەی کات , ڕێزگرتن لە چاوپێکەوتنەکان, دوورکەوتنەوە لە دواخستن، شارەزابوون لە کار، و هاوکاریکردن لەگەڵ هاوکارەکان.

❖ پەرەپێدانی سیفەتە ئەرێنی و باشەکان لە مرۆڤدا، وەک ڕاستگۆیی، ئیمان، متمانە بەخۆبوون، خۆشەویستی کار، سەبر، کۆڵنەدان، ڕازیبوون، دەمارەکانی ئارام و بەخشندەیی.

پێکهاتەکانی گەشەی مرۆڤ:

1 - پەروەردە:

مرۆڤ بەبێ پەروەردە ناتوانێت ئەو سەرکەوتن و ئامانجانەی کە خەونی پێوە دەبینێت بەدەستی بهێنێت، بەو پێیەی پەروەردە بەشدارە لە تێپەڕاندنی ئەو سەختییە زۆرانەی کە ڕەنگە مرۆڤ ڕووبەڕووی ببێتەوە، هەروەها ڕێبازی سەرکردایەتی و داهێنان بۆی ئاسان دەکات، بۆ ئەوەی بتوانێت سەرکەوتوو بێت لە سەلماندنی خۆی و تواناکانی لەو کۆمەڵگایەدا کە تێیدا دەژی.

2 - ڕاهێنان:

ڕاهێنان بەشدارییەکی کاریگەر دەکات لە گواستنەوەی ئەو کارامەیی و ئەزموون و بیرۆکە و پراکتیزە تەکنیکیانەی کە کەسێک خاوەنییەتی لە ئاستی تیۆریەوە بۆ ئاستی کارپێکراو، و ئەمەش ئەوەیە کە بەشدارە لە پاڵنانی کەسەکە بۆ کارکردن و داهێنان و بوون بە پیشەیی، بۆ ئەوەی هەموو... ئەو لێهاتووییانەی کە خاوەنییەتی و وردیان بکاتەوە بۆ ئەوەی بگاتە هەموو ئامانجەکانی.

-3 ڕۆشنبیری: .

ستۆکی ڕۆشنبیری لە کۆمەڵگادا بەشدارە لە لێکۆڵینەوە لە ڕەفتاری تاک بەپێی جۆری کولتووری زاڵ لە کۆمەڵگاکەیدا، کولتووری گشتی تەواوکەری پەروەردەیە و بەردی بناغەیە بۆی، بۆ نموونە گەنجێکی خوێندەوار بە تەواوی ئاگاداری هەموو شتەکانە پێویستی پێیەتی و دەیکات، بەهیچ شێوەیەک بە شێوەیەکی هەڕەمەکی و ناڕێکخراو ڕەفتار ناکات، بەزۆری پشت بە پلانێکی کردار دەبەستێت کە یارمەتی دەدات

ئامانجەکانی جێبەجێ بکات و لە ماوەی چەند مانگێکی دیاریکراو و کاتێکی دیاریکراودا بچێتە سەر ڕێگای ڕاست.

4- گرنگیدان بە ئامرازەکانی پاراستنی کۆمەڵایەتی: ١.

یەکێکە لە پێکهاتە سەرەکییەکانی گەشەی مرۆڤ، کە تایبەتە بە چاودێریکردنی نەوجەوانان لە لایەنی دەروونی و تەندروستی و کۆمەڵایەتییەوە، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست ڕێنماییان بکات بۆ ئەوەی ببنە هاووڵاتییەکی بەرهەمدار و کاریگەر، بە دەرهێنانی تواناکانی ناویان و سوودوەرگرتن لەوان بە شێوەیەکی پراکتیکی بۆ بنیاتنانی داهاتوویەکی نوێ و خۆشگوزەران.

بەربەستەکانی بەردەم گەشەسەندنی مرۆڤ:

1- کێشە سیاسییەکان:

کێشە سیاسییەکان ڕێگری لە پرۆسەی گەشەی مرۆڤایەتی لە کۆمەڵگا جیهانییەکاندا دەکەن، لە ئەنجامی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو کێشانە وەک شەڕ و گەمارۆی ئابووری و نەبوونی سەلامەتی و سەقامگیری دەروونی بۆ مرۆڤ.

2- کێشە ئابوریەکان: 1.

بارودۆخی ئابووری خراپ کاریگەری لەسەر پێشکەوتنی گەشەسەندنی مرۆیی و بڵاوبوونەوەی لە کۆمەڵگا جیهانییەکاندا هەیە، بەهۆی هەژاری , تێکچوونی ژێرخانی ئابووری، بێکاری بەربڵاو، و نەبوونی هەلی کار.

3- گرفتی تەندروستی: ١.

ئەمانە ئەو گرفتانەن کە دەبنە هۆی تێکچوونی باری تەندروستی مرۆڤ، دەرئەنجامی شەڕە سیاسی و ئابوورییەکان، وەک بەرکەوتنی بەدخۆراکی , و بڵاوبوونەوەی چەندین نەخۆشی و پەتای مەترسیدار کە بنبڕکردنی ئەستەمە.

4- گرفتی خوێندن: ١.

نەبوونی پەروەردە و دامەزراوە پەروەردەییەکان کاریگەری نەرێنی لەسەر سەرکەوتنی پرۆسەی گەشەپێدانی مرۆیی لە هەموو کۆمەڵگاکاندا هەیە، چونکە گەشەپێدان پەیوەستە بە پەروەردەکردنی مرۆڤەکان و دابینکردنی زانیاری بۆیان.

5- کێشە ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتیەکان:

ئازاری کۆمەڵگە بەهەندێک کێشەی کولتووری و کۆمەڵایەتی زۆر ڕێگری لە سەرکەوتنی گەشەسەندنی مرۆڤ و بەجێگەیاندنی ڕۆڵی دروستی خۆی دەکات، ئەمەش بەهۆی سەرهەڵدانی ناکۆکی نێوان ئەندامانی هەمان کۆمەڵگە، ئەمە جگە لە بڵاوبوونەوەی جەهل و کۆنەپەرستی فیکری.

قۆناغە مێژووییەکانی گەشەسەندنی مرۆڤ:

1- قۆناغی کلاسیکی، دوای جەنگی جیهانی دووەم:

لەم ماوەیەدا گەشەسەندنی مرۆڤ پەیوەست بوو بە چەندین چەمکی ترەوە، وەک گەشەسەندنی ئابووری، کە تیایدا زانایان ئارەزووی لێکۆڵینەوەیان لە دۆخی ئابووری هەبوو بۆ زیادکردنی بەرهەمی نیشتمانی

وڵات و پەرەپێدانی بژێوی ژیان و بەرزکردنەوەی داهاتی سەرتاسەری، لێرەدا تیۆری کلاسیکی ئابووری دەرکەوت، ئەم تیۆرییەی کە پشتی بە بۆچوونی هەندێک لە زانایانی گرنگ لەو سەردەمەدا بەستبوو، وەک ئادەم سمیس، تۆماس ماڵتۆس، دەیڤید ڕیکاردۆ.

ئەم تیۆرە باس لەوە دەکات کە دانیشتوان و سەرمایە دوو پێکهاتەی بنەڕەتین کە بەشدارن لە گەیشتن بە گەشەسەندنی ئابووری و لێرەدا سروشتی ئابووری بە ڕوونی کاریگەری لەسەر گەشەسەندنی مرۆڤ هەبووە، لە کۆتایی شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا گەشەسەندنی مرۆیی دەستی کرد بە گرنگیدان بە جێبەجێکردنی کۆمەڵێک سیاسەت بە ئامانجی کەمکردنەوە هەژاری و دابەشکردنی داهات لە نێوان تاکەکاندا.بە شێوەیەکی دادپەروەرانە.

2- ماوەی ماوەی لە حەفتاکان تا نەوەدەکان:

لەم قۆناغەدا کاریگەری کۆمەڵایەتی لەسەر گەشەسەندنی مرۆڤ زۆر گەورەتر بوو لە کاریگەری ئابووری و کۆمەڵگە ڕۆژئاواییەکان کاریان کرد بۆ بەدەستهێنانی پێشکەوتنی گەورە لە بژێوی ژیانیاندا، بەڵام بەشدارییان نەکرد و گرنگییان بە بەدەستهێنانی بەختەوەری بۆ مرۆڤەکان بە گشتی نەبوو.

بەڵام تا ساڵی 1970 نەتەوە یەکگرتووەکان کاریان کرد بۆ سەرلەنوێ لێکۆڵینەوە و پێناسەکردنی چەمکی گەشەپێدانی مرۆیی و ئامانجەکانی و دواجار گەیشتە کۆمەڵێک ڕاستی و زانیاری گرنگ، ئەوانیش کە گەشەپێدانی مرۆیی ئامانجی گەیشتن بە خۆشگوزەرانی مرۆڤ و... سودێکی زۆر بۆ کۆمەڵگا دابین دەکات.هەروەها ئامانجی بڵاوکردنەوەی دادپەروەری و بەدیهێنانی لەڕێگەی... دابەشکردنی بەرهەمی نیشتمانی بەسەر هەموو لایەکدا، بۆ ئەوەی خەڵک هەست بە سەقامگیری و دڵخۆشی دەروونی بکەن.

بوارەکانی گەشەسەندنی مرۆڤ:

- ✓ پەروەردە و ڕاهێنان: پەروەردە و ڕاهێنان تاکەکان شایستە دەکات بۆ بەشداریکردن لە بازاڕی کار و بەدەستهێنانی کارێک کە لەگەڵ لێهاتوویی و ئارەزووەکانیان بگونجێت.

- ✓ تەندروستی، خۆراک و چاودێری تەندروستی: تەندروستی بڕی بەشداریکردن لە ژیانی ئابووری و کۆمەڵایەتیدا دیاری دەکات.
- ✓ یەکسانی جێندەری: گەیشتن بە یەکسانی لە نێوان نێر و مێ لە هەموو بوارەکاندا بەتایبەتی پەروەردە و تەندروستی و سیاسەت و ئابووری.
- ✓ گەشەسەندنی کۆمەڵایەتی: ئارەزووی گەیشتن بە هاوئاهەنگی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و دابینکردنی تواناکانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بۆ تاک.
- ✓ گەشەپێدانی ئابووری: گرنگی بە دابینکردنی دەرفەتی ئابووری بۆ هەمووان و بەرەوپێشبردنی گەشەی ئابووری و ڕەخساندنی هەلی کار و پێشخستنی کارگێڕی دەدات.
- ✓ گەشەپێدانی کولتووری: کاراکردنی چالاکییە کولتوورییەکان و پەرەپێدانی چەمک و شێواز و ئەخلاقی بیرکردنەوە.
- ✓ مافی مرۆڤ: گەشەپێدانی مرۆڤ تیشک دەخاتە سەر بەدەستهێنانی هەموو مافە نێودەوڵەتییەکانی کە لە ئاستی نێودەوڵەتیدا دیاریکراون، وەک ژیان بە کەرامەت، یەکسانی، پەروەردە، چێژوەرگرتن لە تەندروستییەکی باش، ئازادی ئایینی، ئازادی سیاسی و ئەوانی تر.
- ✓ بەشداری دیموکراسی: ئامانجی گەشەپێدانی مرۆیی هاندانی بەشداری مەدەنی و دیموکراسییە لە ڕێگەی پرۆسەی بەهێزکردنی کۆمەڵگاکانەوە.

گەشەسەندنی مرۆڤ لە ئیسلامدا:

ئیسلام پشتگیری لە بیرۆکەی گەشەپێدانی مرۆڤ دەکات لە لایەنە جیاوازەکانی ژیانیدا، گەشەپێدان ئامرازەکانی بەختەوەری دابین دەکات، خۆشگوزەرانی بەدەست دەهێنێت، پێداویستییە ڕەواکانی مرۆڤ مسۆگەر دەکات، بووەتە بناغەی بنەڕەتی بۆ دەستپێکردنی پرۆژەی گەشەپێدانی مرۆیی دامەزراندنی... چەمکی خۆشەویستی، ئەخلاقی باش، و کاری هاوبەشی یەکگرتوو لەگەڵ ئەوانی تر.

کۆمەڵێک بەڵگە هەیە کە پشتگیری ئیسلام بۆ پرۆسەی گەشەپێدانی مرۆیی نیشان دەدەن، لەوانە:

- پەروەردە: ئیسلام هاندەری پەروەردە و بەدەستهێنانی زانستە، خودای گەورە لە سورەتی (ئەززومار: ئایەتی ٩)دا دەفەرموێت: (بڵێ: ئایا ئەوانەی دەزانن یەکسانن لەگەڵ ئەوانەی نازانن؟)؟
- دادپەروەری: گەشەپێدانی مرۆیی داوای دابینکردنی دادپەروەری بۆ مرۆڤ دەکات، ئیسلامیش زۆر جەختی لەسەر گەیشتن بە دادپەروەری لە هەموو شتێکدا کردووەتەوە، خودای گەورە لە سورەتی (المعیدە: ئایەتی هەشتەم)دا فەرموویەتی: «با ڕق و کینەی گەلێک مەیلی نەبێت تۆ دادپەروەر نەبیت، دادپەروەر بە؛ ئەوە لە تەقوا نزیکترە. وە ئاگاداربە.» سوێند بەخوا بەڕاستی خودا ئاگادارە لەوەی کە دەیکەیت».
- جەختکردنەوە لەسەر چەمکی کار: خودای گەورە لە سورەتی (ئەن نەجم: ئایەتی ٣٩)دا فەرموویەتی: «بەڕاستی ئەوەی کە هەوڵی بۆ دەدات، بۆ مرۆڤ نییە).
- بەهێزکردنی بەرپرسیارێتی تاکەکەسی: پێغەمبەری خودا، دوعا و سەلامی خوای گەورە لەسەر خۆی و خانەوادەکەی، فەرمووی: هەمووتان شوانن و هەمووتان بەرپرسیارن، ئەو شازادەی کە بەسەر گەلدایە شوانێکە و بەرپرسیارە لە مەڕەکانی.. پیاو شوانە بۆ خێزانەکەی و بەرپرسیارە، ژن شوانە بۆ ماڵی مێردەکەی و بەرپرسیارە، کۆیلە شوانە بۆ موڵک و ماڵی ئاغاکەی." ئەو بەرپرسیارە، بەڵام هەمووتان شوانن و... هەمووتان بەرپرسیارن".
- چاکسازی: خودای گەورە لەسەر زمانی پێغەمبەرەکەی شوعەیب صلی الله علیه وسلم لە سورەتی (هود: ئایەت ٨٨)دا فەرموویەتی: (تەنها تا توانای چاکسازیم ئارەزووی چاکسازیم هەیە، سەرکەوتنیشم تەنها لە خودادایە، لە ناو ئەودا من متمانە بکە و ڕوو لە ئەو دەکەم.)

سەرچاوە

ما هي التنمية البشرية ,إبراهيم العبيديتمت الكتابة بواسطة:إبراهيم العبيدي،آخر تحديث: ، ١٧ أغسطس

گەشەپێدانی مرۆیی،لەلایەن: - ئیسرا بورهان ئیسرا بورهان - بەروار: 2022-06-12 00:25:00 – کۆدی بابەت: 8982

https://zaniary.com/blog/62a51975f1910/%D9%88%DB%95%D9%87%D9%85%DB%8C-%DA%AF%DB%95%D8%B4%DB%95%D9%BE%DB%8E%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D9%85%D8%B1%DB%86%DB%8C%DB%8C

https://zaniary.com/blog/62a51975f1910/shorturl.at/lCLM3

